



# まんごの木

## 「幸せに生きる事」

最近体重が増え、ついにズボンがきつくなってしまい、暫く休んでいたランニングを再開しました。数ヶ月前にお気に入りの川沿いのコースが工事の為、通行止めになったのをきっかけに遠ざかっていました。

いつものコースの代わりに、近所をぐるぐると回り小さな公園を抜けて帰る時でした。公園の出口に手すり付きのスロープがあります。その手すりに片手をかけてゆっくり歩くおばあさんと、もう片方の手を支えながら歩くおじいさんの二人が道を塞いでいるのが見えました。とっさに「なんてタイミングが悪いんだ！ここを通らないと遠回りをしないと帰れないじゃないか。こっちは疲れているのに」という思いが頭をよぎりました。勿論、そのままそのスロープに直進しその老夫婦に「sorry」と言えば道を開けてくれるでしょう。しかし、それをしても誰も幸せにならないということに気づきました。少し考えれば分かる事です。そのまま離れた他の出口に向かいながら、そのご夫婦の様子をそっと見守りました。先ほどは不満に見えた光景が今度は微笑ましく心温まる光景に見え始めました。

私の生きる目的は「幸せに生きる事」です。その事で予定より長く走れてありがたい気持ちになりました。自分が損得勘定でのみ物事を判断しているとどんどん心が貧しくなり幸せから遠ざかります。私利私慾を捨て他人に譲る事が出来れば、代わりに豊かな気持ちが湧き出て心の中に沁み入っていきます。

私がついに頭の中によぎった思考様式は、過去に自分が否定された体験からの反応かもしれません。叱られたり、認めてもらえなかったり、騙されたり経験が潜在意識に組み込まれ、反射的に意地悪な思考回路が構築されます。生きる目的を「幸せに生きる事」と決めると、そのような邪まな考えが出てきたら自分で修正することが出来るようになりました。一遍に思考回路は変わりませんが、幸せに近づくために回路を一つずつ組み替えている毎日です。

2018年6月7日

園長 峯村敏弘

